



Duizelig

**Neiging om
te vallen**

**Licht gevoel
in het hoofd**

**Wankel op
de benen**

Draaiurig

Patiëntendagboek en oefeningen

Voor de opvolging en behandeling van **duizeligheid**

-Heel

Vertigoheel[®]

Duizeligheid ...

... kan veel **verschillende oorzaken** hebben

... is vaak een **chronische aandoening**

... kan **uitleenlopende symptomen** hebben zoals wankelen, beven, neiging om te vallen, licht gevoel in het hoofd, misselijkheid, draaierigheid...

... kan een paar **minuten** duren, enkele **uren**, maar ook enkele **dagen**

Het is belangrijk uw arts inzicht te geven in wat u ervaart en hoe uw duizeligheid evolueert. Houd daarom zo nauwkeurig mogelijk dit dagboek bij en breng het mee bij uw volgende doktersbezoek.

DAGBOEK VAN:

Naam/voornaam _____

Leeftijd _____

Man Vrouw



Vertigoheel®

Doeltreffende behandeling
van duizeligheid en
draaierigheid van
verschillende oorsprong

- Bewezen doeltreffendheid
- Geen bekende bijwerkingen
- Kan samen met andere geneesmiddelen worden gebruikt

Voel u weer **zeker** en geniet volop
van uw **dagelijkse activiteiten!**

OEFENINGEN AANGEWEEZEN BIJ DUIZELIGHEID

🕒 Voor een succesvol resultaat: oefen 5 à 10 minuten verspreid over de dag.

Met specifieke bewegings- en evenwichtsoefeningen kunt u uw lichaam en evenwichtszin trainen. Op deze manier leren de hersenen beter om te gaan met duizeligheid. U kunt onderstaande oefeningen gemakkelijk thuis uitvoeren, zonder specifieke hulpmiddelen. U kunt best beginnen met de oefeningen in liggende of zittende houding en verdergaan met de oefeningen in staande houding.

Oefeningen in liggende houding

- Houd uw hoofd stil en beweeg enkel uw ogen - van boven naar beneden, van links naar rechts (eerst traag, dan vlugger).
- Draai uw hoofd naar links en dan naar rechts (eerst traag, dan vlugger).
- Kijk recht voor u uit en fixeer uw ogen op een bepaald punt. Blijf naar dit punt kijken terwijl u uw hoofd traag naar links en naar rechts beweegt.
- Strek uw arm voor u uit en beweeg uw vinger in de richting van uw neus. Strek dan uw arm opnieuw, terwijl uw blik gefixeerd blijft op uw vinger.



Oefeningen in zittende houding

- Herhaal nu de oefeningen die u al uitvoerde in liggende houding, maar nu terwijl u neerzit.
- Buig uw hoofd eerst naar voren, dan naar achteren, dan naar de linkerschouder toe en ten slotte naar de rechterschouder (eerst traag, dan vlugger).
- Buig traag voorover en raap een voorwerp op van de vloer (eerst met de ogen open, dan met de ogen gesloten).



Oefeningen in staande houding

Voor uw veiligheid is het best deze oefeningen in het begin in aanwezigheid van een andere persoon uit te voeren.

- Herhaal de oefeningen die u al uitvoerde in zittende houding, maar nu terwijl u rechtstaat.
- Draai uw hoofd, schouders en romp naar links en dan naar rechts (eerst met de ogen open, dan met gesloten ogen).
- Gooi een kleine bal van de ene naar de andere hand op gezichtshoogte.
- Zwaai eerst uw linker-, dan uw rechterbeen naar voren en naar achteren.
- Sta stevig met beide voeten op de grond. Ga op uw tippen staan en dan op uw hielen. Doe dit steeds vlugger en blijf telkens iets langer op de tippen of hielen steunen.
- Steun afwisselend op uw linker- en rechervoet. Probeer zo lang mogelijk op één voet te blijven staan. Herhaal deze oefening met de ogen gesloten.




Blijf steeds actief!

Hoewel duizeligheid een serieuze impact kan hebben op uw dagelijkse activiteiten, is het net heel belangrijk om uw sociale contacten te onderhouden. Met de juiste behandeling en regelmatig oefenen, kunt u uw symptomen van duizeligheid onder controle houden. In het begin zal u wellicht nog draaiërig zijn. Laat u echter niet ontmoedigen en houd vol.

Op weg naar een nieuw gevoel van stabiliteit, veiligheid en een betere levenskwaliteit!

DUIZELIGHEIDSDAGBOEK

Dag	Datum	Hoeveel tabletten Vertigoheel® hebt u vandaag ingenomen?	Welke andere geneesmiddelen hebt u gebruikt?	Hebt u vandaag een aanval van duizeligheid gehad?	
				ja	nee
	?	3 x 3 tabs 	geen	X	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

*“Eindelijk voel ik mij
weer zeker.”*



**Geniet weer volop van
uw dagelijkse activiteiten!**

Standaarddosering:

3 x 1 tablet per dag.

**Verhoogde startdosering
in overleg met arts:**

1^e week: 3 x 3 tabletten per dag,

2^e week: 3 x 2 tabletten per dag,

vanaf 3^e week: 3 x 1 tablet per dag.



De tabletten in de mond houden tot ze zacht worden, daarna inslikken.

Vraag raad aan uw arts
Homeopathisch geneesmiddel
Geen gebruik langer dan 48 uur zonder geneeskundig advies
Lees aandachtig de bijsluiter
Homeopathisch geneesmiddel voor gebruik bij duizeligheid